

مجلة أنا طفل صحي

بمناسبة يوم الصحة العالمي



إعداد :

رحمة فيصل فته - سميرة خلف السلامي
ندي ابراهيم البارقي - هميس وصل المقاطي
شهد عايض عسيري - أسماء محمد القباص
ريناد غازي الشمراني - افنان بخيت الصبحي
نبراس عبدالله هوسه - فاطمه صالح الصاعدي
أسماء أحمد الشهري - رحمة محمد المالكي
افنان محمد العربي - عهود سالم الصبحي
العنود فواز العتيبي.



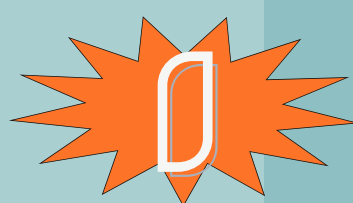
ماهي الصحة ؟
هي حالة الانسان دون أي
مرض أو داء، وتشتمل
الصحة العقلية والبدنية
والاجتماعية.



صحتي أمانه

إن الصحة يا أبطال امانه
علينا المحافظة عليها وأن
أكون صحي يعني أن
يكون عقلي سليم
وجسمي قوي وجميع
أعضاء جسمي تعمل
بنشاط وأن أكون مرتاح
البال.

انا صحي اذا انا نشيط
اذا انا مرتاح يا ذن الله ..



ديني يحدثني على الحفاظ على صحتي:

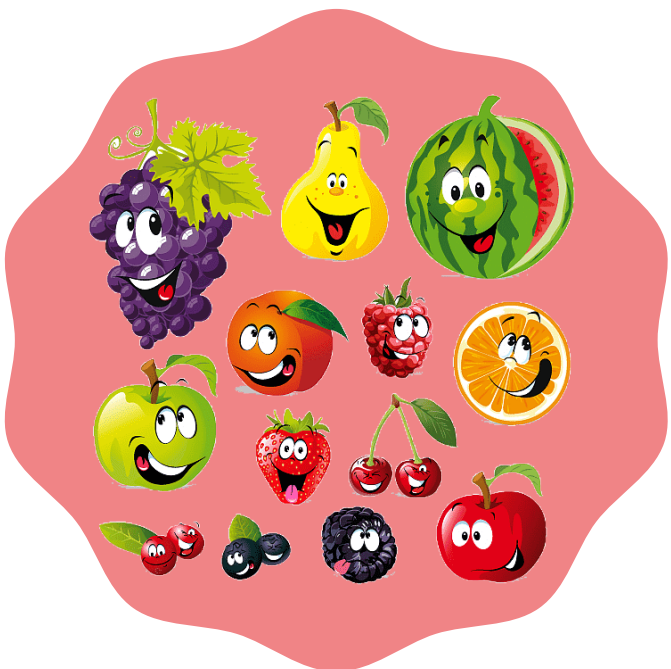


امرني الاسلام بالحفاظ على صحتي لانها من اهم ما املك
وان سلامه اجسادنا وحيويتها دلالة على صحتنا
فقد قال نبينا عليه الصلاة والسلام: المؤمن القوي خير
وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير"

وايضا حدثني ديني على الاهتمام بنظافتي الشخصية وعدم
الاسراف في الأكل لأنه من الممكن ان يادي بي الى
السمنة وعلى ممارسته الرياضة التي تجعل من جسمي
نشط ومتناسق.



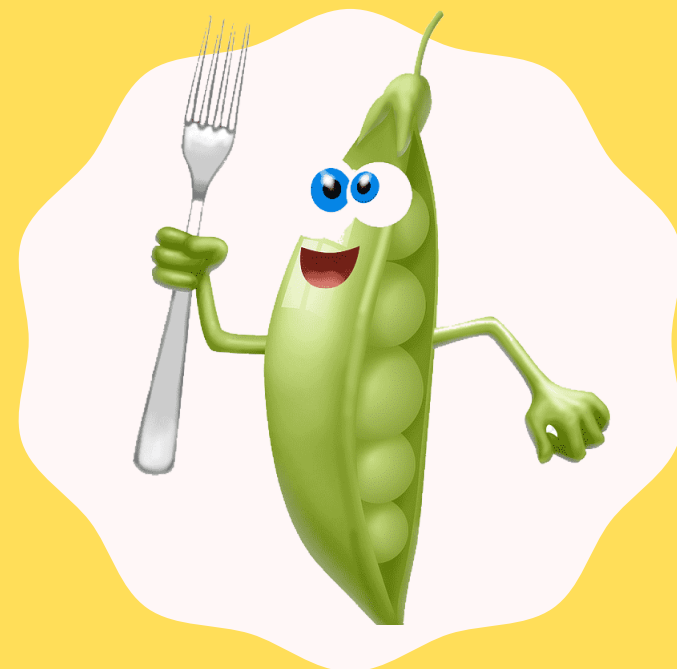
كيف أصبح بطلا قويا؟



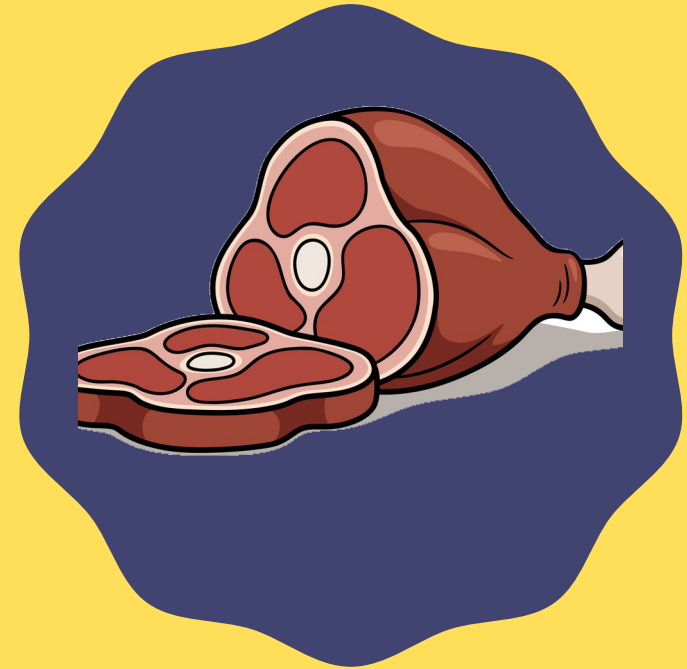
الفواكه



الخضروات



البقوليات



اللحوم

جميعها طعام صحي وعندما نتناولها نصبح أبطالاً أقوياء.

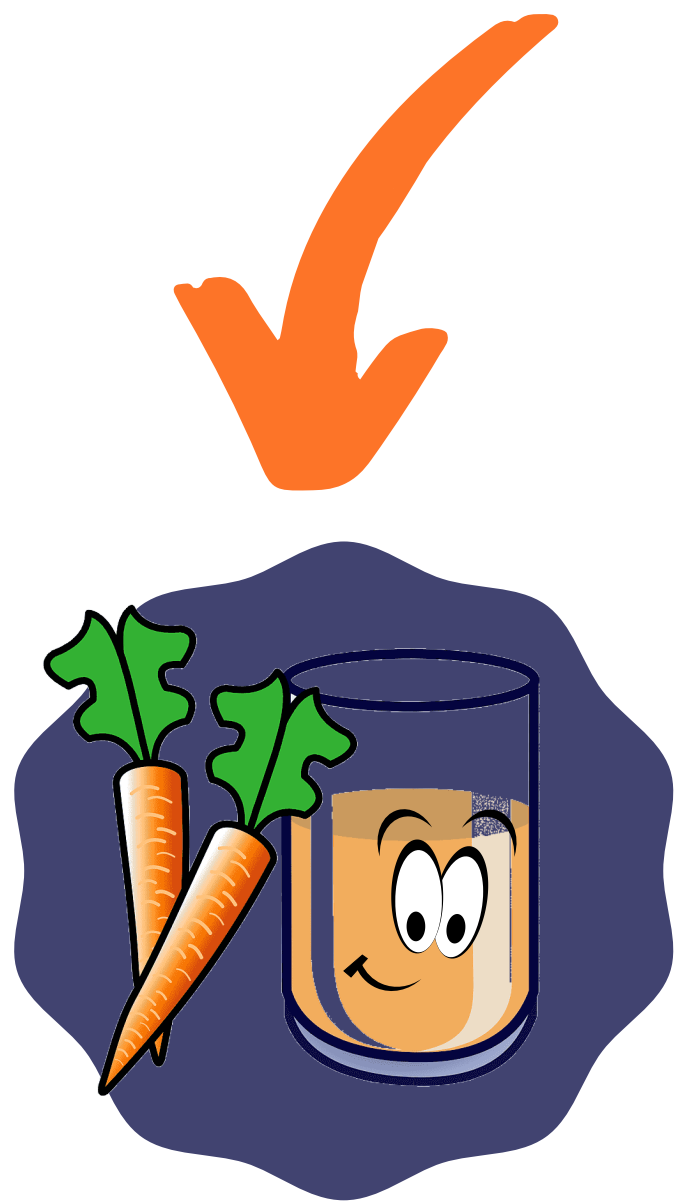
أيضا نحتاج الى ماذا يا طفلي لنصبح أقوى؟



علينا أن نستيقظ في الصباح
الباكر ونعرض لأشعة
الشمس لأننا نحتاج الى
فيتامين د



ثم نتناول إفطارا صحيا يساعدنا للحصول على جسم سليم
كأن يتكون افطاري من :

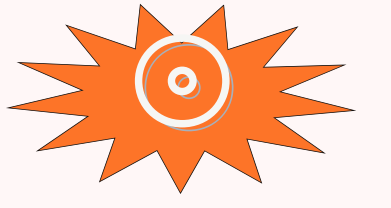


عصير الجزر للحصول على
بعض الفيتامينات والمعادن



البيض للحصول على البروتين

نظافتي سر صحتي



أفرش أسناني بالفرشاة
والمعجون بعد كل وجبة



أغسل يدي بالماء والصابون
قبل الأكل وبعده



أغسل الفواكه والخضروات
جيدا قبل أكلها



ابدل ملابسك الشخصية يوميا

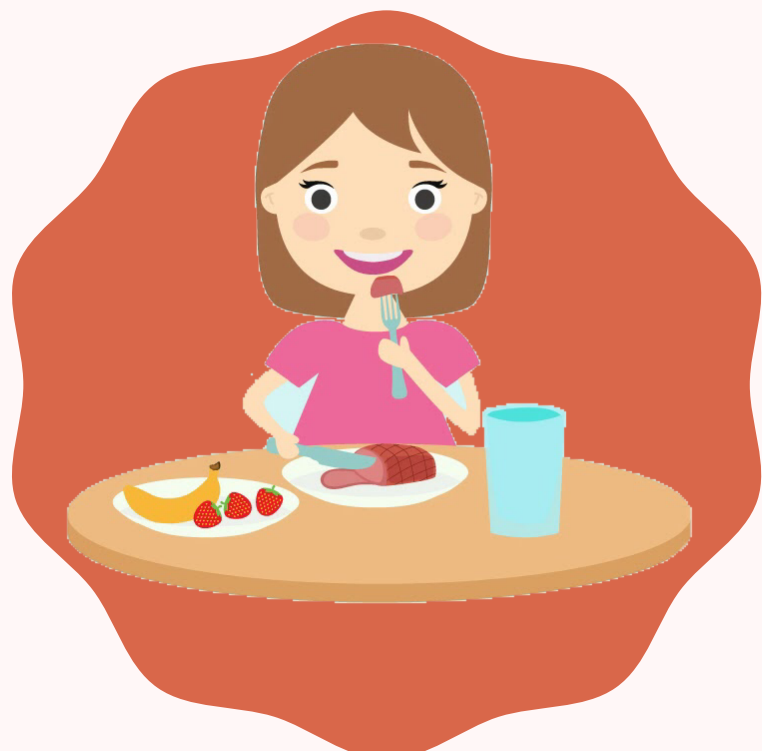


اقلم اظفرك بانتظام



استحم أكثر من مرة في
الأسبوع خصوصا في فصل
الصيف

اتناول أغذية
نظيفة صحية



استخدم المناديل
عند العطاس



نشيد الغذاء الصحي



أفريق في الصباح..... فأشرب الحليب
وأكل التفاح..... فطعمه يطيب
فمن يكون مثلي..... يشفاقه الطبيب
أمي تقول هذا..... ووالدي الحبيب
أغسل يديك جيدا..... ونظف الأسنان
وكن نظيفا دائما.... فهكذا تصان



ذات مرة سمعت جدتي
الحبيبة تقول :

العقل السليم
في الجسم السليم



الطبخ الصغير

هيا نصنع معا
طبقا صحيا



لا أستغني عن مساعدة أمي
في صنع هذا الطبق. 

مقادير الوصفة:

شرائح صغيرة مقطوعة من
الفروالة.

شرائح صغيرة مقطوعة من التفاح.

شرائح صغيرة مقطوعة من الكيوي.

شرائح صغيرة مقطوعة من
الأناناس.

بعض الحبات من العنب.

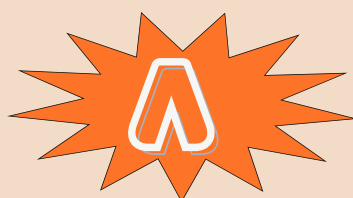
بعض حبات التوت.

عصير برتقال أو عصير أناناس.

عدة أوراق من النعناع الأخضر.

الطازج.

اضعها في طبق ثم اقلبها جيدا



طعام يزوره الذباب

لا تأكل من
باحة الطريق



بينما كنت امشي في الطريق مع والدتي .
وجدت رجلاً يبيع اسكريماً شكله شهية .
طلبت من والدتي ان تشتري منه . فقالت
لي: يا ابنتي هذا الاسكريم غير صحي . وقد
زاره الذباب قبلنا . فنظرت إلى البائع
فوجدته لا يهتم بنظافة المكان ولا الادوات
ولا الأكل . لكن شكل الإسكريم لا يقاوم .
فقلت في نفسي: الشراء منه مرة واحدة لا
يضر .

فانتظرت حتى عادت والدتي إلى المنزل .
وذهبت اليه واشتريت منه اسكريماً واكلته .
وذهبت للعب مع اصدقائي .
وبينما كنت ألعب . احساست بألم في
معدتي . حاولت أن اكمل اللعب واتجاهل
الألم . لكنني لم استطع ..



وعدت مسرعة إلى المنزل ودخلت الحمام .
وكنت استفرغ كثيراً حتى سمعت والدتي
ذلك . وعندما خرجت من الحمام سقطت
على الأرض ولم استطع التحرك من شدة
الألم . أسرع بي ابي إلى الطبيبة واعطتني
العلاج .

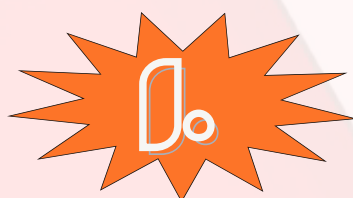
ونصحتني الطبيبة أن لا أكل طعاماً مكشوفاً
. وما ان عدنا إلى المنزل حتى سألتني ابي .
فصارحته بما حدث . فعاتبني كثيراً على
عدم اتباع نصائحه . واعتذرت إليه ووعدته
بأن لا افعل ذلك مرة اخرى .



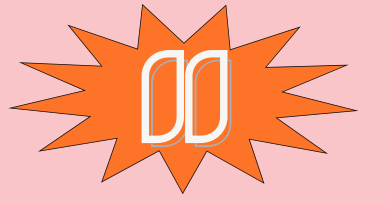
طعام يضر صحتي



الوجبات السريعة يا صغيري تضر بصحتنا و تزيد الوزن
فلا فضل ان نستبدلها بالغذاء الصحي
وتناول الحلوى و السكريات مضر لصحة جسدنا و
الاسنان يا صغير فوليننا التقليل منها
و يؤدي الاكثار من تناول الوجبات السريعة و
الحلويات و السكريات يا صغيري الى زيادة الوزن غير
الطبيعي وقد يصعب زيادة الوزن امراض مزمنة
كالسكري



هيا معا نقاتل الفيروس الشرير



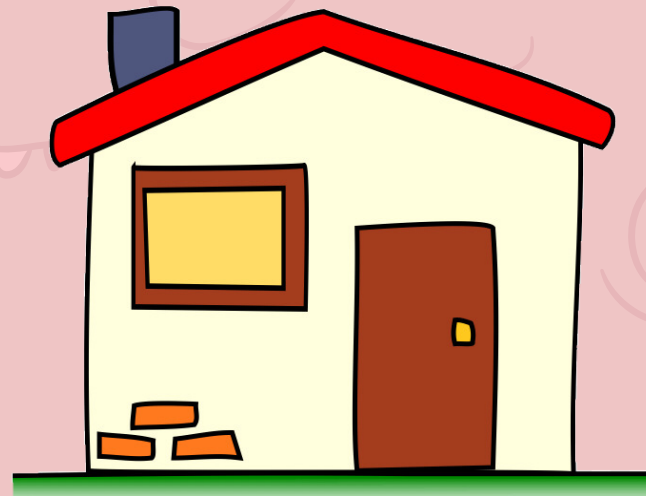
كورونا من الجراثيم التي انتشرت في العالم،
أيضا يسمى بكوفيد 19 وهو جرثومه تدخل
الرئتين وتسبب السعال وارتفاع في درجة
الحرارة وفي بعض الحالات يسبب ضيق في
التنفس. ينتشر كورونا بين الناس عن طريق
السعال والعطاس او الملامسة



التزامنا بطرق الوقاية سيخفف من حدة الإصابات
ويساعد الأطباء في المستشفيات



المدارس أغلقت للوقاية من كورونا
ولكن بإمكاننا التعلم عن بعد
والتواصل مع معلمتي



من الأفضل البقاء في المنزل وعدم
الخروج فالجرح المنزلي ليس سيئاً
بل هو أفضل طريقة للوقاية



من المهم إبقاء مسافة آمنة بيني
وبين الأشخاص من غير عائلتي
وعدم الملامسة عند السلام أو
الاحتضان



إذا شعرت بالخوف أو القلق يمكنكني
التحدث لعائلتي

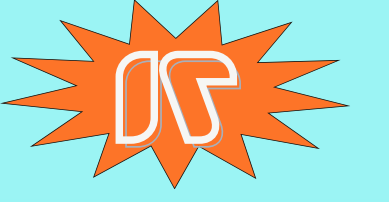


علي تغطية فمي عند السعال
والعطاس والقيام بغسل وتعقيم
يدي باستمرار وتجنب ملامسة
وجهي



أغسل يدي بالصابون لمدة ٢٠ ثانية
من الممكن ان أعد من ١-٢٠ او
استخدم الساعة.

الرياضة للأبطال



القفز يدخل البهجة الى قلبي



كرة القدم تقوي عضلاتي



المشي يحسن مزاجي
ويحافظ على وزني



السباحة تجعلني نشيطًا



ركوب الدراجة يجعلني قويًا

هيا يارفاق لنقوم بممارسة الصحة في المنزل

هل تحب أن تطهو الطعام الصحي؟
هيا يا صديقي حمل هذا التطبيق

هيا يا صديقي حمل هذا التطبيق
لنقوم ببعض التمارين الرياضية



أبل ستور

قوقل بلاي



قوقل بلاي



هيا يارفاق لنقوم بممارسة الصحة في المنزل

لنحافظ على أسناننا حتى تكون
نظيفة وجميلة هيا ندعلم كيف
ننظف أسناننا في هذا التطبيق

بمدينا نحب النظافة وأن يبقى بيتنا
نظيف وجميل هيا بنا لنقوم بتنظيف
المنزل في هذا التطبيق



أبل ستور

قوقل بلاي

أبل ستور

قوقل بلاي



وقت المنافسات والتلوين



لعبة الكلمات المتقاطعة:

- الكلمات : الصبغة - غذاء صحي - نظافة -
- فواكه - الخضروات - رياضة - وقاية -
- الامراض - فايروس - كورونا :

ب	خ	ض	ر	و	ا	ت	ك	ة	ض
ه	ف	ا	ي	ر	و	س	ف	و	ا
ك	غ	و	ط	ض	ي	ا	م	ق	ر
ا	ل	ص	ح	ة	ظ	ا	س	ا	م
و	ة	ن	ث	ن	ش	ج	ض	ي	ا
ف	ك	و	ر	و	ن	ا	ت	ة	ل
ظ	غ	ذ	ا	ء	ص	ح	ي	ف	ا



غذاء صحي - نشاط دائم



الفاكهة غذاء صحي

